

5月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おもに体の組織をつくるあか		おもに体の調子を整えるみどり		おもにエネルギーになるきいろ					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				

今月の献立のねらい
成長期の食事

※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	一ロメモ
1(水)	ホイコーローについて 知ろう	主食 ごはん					米		811 30.9 21.0 2.6 ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
		主菜 焼きギョーザ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	玉ねぎ 生姜 キャベツ	小麦粉 めん粉 砂糖	サラダ油	
		副菜 ホイコーロー	豚肉(牡蠣)		人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たけのこ	砂糖 めん粉	サラダ油	
		副菜 もずくとたまごのスープ	たまご 豆腐	もずく	人参 小松菜	生姜 ねぎ	めん粉		
		その他 牛乳		牛乳					
2(木)	こどもの日 行事食	主食 ごはん					米		910 35.4 28.6 2.6 5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。
		主菜 白身魚の薬味ソースかけ	シルバー(エボダイ) だしかつお節			生姜 にんにく ねぎ	米粉 砂糖 めん粉	サラダ油 ごま油	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		人参	もやし きゅうり たくあん		ごま	
		副菜 若竹汁	だしかつお節 豆腐	わかめ	人参	たけのこ			
		その他 かしわもち	小豆					上新粉 砂糖	
7(火)	ヨーグルトの栄養について	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		959 32.0 28.9 3.0 ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、悪い菌が増えるのをおさえてくれたり、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。
		主菜 // (チキンカレー)	鶏肉	だっしふんにゅう	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールー(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ)	サラダ油	
		副菜 きゅうりとハムのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり		サラダ油	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛乳					
8(水)	新茶の季節です	主食 ごまわかめごはん		わかめ			米 砂糖	ごま	823 28.0 23.9 3.7 新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜にあたる5月上旬(今年は5月2日)に旬を迎えます。是非美味しい新茶を召し上がってください、今日はデザートに抹茶が入っています。
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり			米粉	サラダ油	
		副菜 小松菜とツナの和え物	まぐろ		小松菜 人参	キャベツ		サラダ油 オリーブ油	
		副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ			
		その他 和カフェ抹茶プリン		乳	抹茶		ゼラチン寒天 砂糖 水飴		
9(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		759 33.4 23.5 3.6 じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてみずみずしいのが特徴です。
		主菜 チーズ・ブルーベリージャム		チーズ			ジャム(ブルーベリー)		
		副菜 白身魚の香草パン粉焼き	ホキ	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル	
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	豚肉(ハム)		アスパラガス	きゅうり レモン	じゃがいも	ドレッシング(大豆)	
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ コーン			
10(金)	いかを食べよう	主食 ごはん					米		896 34.6 25.6 2.7 いかには、筋肉などからたをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また疲労回復に効果のある「タウリン」も多く含まれています。弾力があり、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達します。また、血流がよくなることで脳が活発に働き、集中力が高まります。
		主菜 いかのチリソース	いか		トマト	にんにく 生姜 ねぎ	めん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	
		副菜 小松菜ともやしのナムル		海苔	小松菜 人参	もやし		ごま油	
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉		人参	えのきたけ ねぎ	ワンタン	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
13(月)	豚肉で疲労回復	主食 ごはん					米		876 30.7 25.4 1.9 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。
		主菜 豚肉のステーキ焼き	豚肉			生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖	ごま サラダ油	
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	人参	きゅうり キャベツ かんぴょう		ごま油	
		副菜 なめこ汁	味噌 かつおだし 豆腐	ワカメ	にんじん	なめこ 長ネギ			
		その他 牛乳		牛乳					
14(火)	チリコンカンはこの料理?	主食 メープルトースト					小麦 水飴		827 32.5 30.3 3.3 チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけて作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。
		主菜 チリコンカン	豚肉 牛肉 大豆 ガルパンソ レッドキドニー		人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ (ブルー)	ルウ(小麦・乳)	サラダ油	
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	ドレッシング(レモン)		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
		その他 牛乳		牛乳					
15(水)	和食の定番肉じゃが	主食 ごはん					米		771 29.1 20.0 2.3 肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。肉は関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いようです。給食では、豚肉を使い肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げられています。
		主菜 いわしのごまみそ煮	いわし みそ				砂糖 米粉	ごま	
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え			人参 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ	ドレッシング	ごま油 ごま	
		副菜 肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	ごんにやく じゃがいも 砂糖	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
16(木)	給食から誕生したキムタクごはん	主食 キムタクごはん	豚肉			はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	832 36.6 30.6 3.7 キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ 鶏肉 みそ(牡蠣)		小松菜 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖 めん粉	ごま油	
		副菜 春雨のスープ			人参 ちんげんサイ ほうれん草	しいたけ たけのこ ねぎ	はるさめ めん粉	ごま	
		その他 ミニフィッシュ		いわし			砂糖		
		その他 牛乳		牛乳					
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん					米		889 37.5 2.8 今月の「しもつけいっぱいday」は、栃木県でよく食べられているモロ(サメ)を給食室で衣をつけて揚げた手作りモロフライです。味にクセがなく鶏肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。
		主菜 モロフライ	モロ たまご	牛乳			小麦粉 パン粉	サラダ油	
		副菜 かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ		人参	かんぴょう きゅうり コーン		ドレッシング(大豆)	
		副菜 小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参 小松菜	モヤシ			
		その他 牛乳		牛乳					

5月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ		
1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂	

今月の献立のねらい
成長期の食事

※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	一口メモ
20(月)	かぶについて知ろう	主食 ごはん 主菜 チキンのごまだれ焼き 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳					米	ごま ごま油	823 32.7 26.5 2.8 かぶは、3月～5月と10月～12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけでなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったみそ汁です。
21(火)	フルファールとは	主食 メンチカツバーガー(丸パン) 主菜 // (メンチカツ) 副菜 // (炒めキャベツ) 副菜 ファルファールスープ その他 オレンジ(1切れ) その他 牛乳					小麦	パン粉 てん粉 砂糖 サラダ油	833 33.4 29.7 ファルファールとは、蝶々のようなリボン型のショートパスタ、真ん中が、キュッと縮まっている、イタリア語で「蝶々」を意味する言葉で、日本では「蝶ネクタイ」と呼ばれることもある、今日はスープに入れましたが、パスタソースにもからみやすいものです。
22(水)	体育祭	主食 ポークカレー ご飯 主菜 カレー 副菜 海藻サラダ 副菜 フルーツヨーグルト和え その他 牛乳					米	ジャガイモ カレールー(小麦大豆りんご パナゴま) サラダ油	853 33.6 30.6 2.8 今日は体育祭です、上田先生より、リクエストがあり、二中特製カレーと言う事でおいしいカレーメニューにしました、午後のかたづけもしっかり行ってください。
23(木)	にんにくのパワー	主食 ミニはちみつパン キャベツのパペロンチーノ 主菜 トマトオムレツ 副菜 お豆のサラダ その他 牛乳					パン(小麦) はちみつ	サラダ油	892 34.1 30.7 3.2 にんにくの独特の香りのもとなっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設でも労働者たちが、疲れをとるために食べていたそうです。
24(金)	大豆ミートを味わおう	主食 和風ビビンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりのキムチ漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳					米	しらす 砂糖 サラダ油 ごま	814 31.1 23.4 2.6 今日のビビンパ丼は、牛と豚のひき肉と一緒に大豆100%からできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感はお肉とほとんど変わりません。今後、SDGsや健康面からも注目される食材です。
27(月)	昆布の栄養について知ろう	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 豚汁 その他 牛乳					米	しらたき 砂糖 サラダ油	764 33.3 16.5 2.9 昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。
28(火)	トマトについて知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 ミートボールのトマト煮 副菜 コーン入りサラダ その他 ゼリー入りフルーツ和え その他 牛乳					パン(小麦・乳)黒ごとう	じゃがいも サラダ油	808 26.9 26.4 3.0 トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になるにいと考えたようです。
29(水)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ごはん 主菜 ハンバーグソースかけ 副菜 小松菜のからし和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳					米	砂糖 てん粉 サラダ油	768 28.7 17.7 2.9 玉ねぎは、一年中出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。
30(木)	白いんげん豆について知ろう	主食 丸パン トマトケチャップ 主菜 マイルドソーセージ 副菜 こんにゃくと海藻サラダ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳					パン(小麦・乳)	小麦 水飴 てん粉 砂糖 サラダ油	856 38.0 27.1 3.4 白いんげん豆は、日本では、白あんに加工され、和菓子などに利用されることが多いようです。外国では、クリーム煮やサラダなどいろいろな料理に使われています。今日は、じゃがいもと合わせたポタージュでいただきます。
31(金)	春雨について知ろう	主食 ごはん 主菜 ポークシュウマイ(3個) 主菜 マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳					米	パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 サラダ油	830 32.6 22.1 2.9 春雨は、細長く、透明な見た目が春の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などでんぷんから作られます。給食では、コシが強くなることした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。